

Приложение 3 Рабочие программы учебных дисциплин
к ОП по специальности
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического
оборудования (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

среднего профессионального образования

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) базовая подготовка, входящей в состав укрупнённой группы 13.00.00 Электро-и теплоэнергетика.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в состав обще-гуманитарных и социально-экономических дисциплин базовой части и направлена на формирование:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Использование часов вариативной части ОП

№ п/п	Дополнительные знания, умения	Наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
	<p>Знать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Уметь использовать разнообразные спортивные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Быть готовым к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Спортивные игры: -баскетбол -волейбол -гандбол -футбол</p>	172	<p>Учитывая запросы регионального рынка труда, хорошая общая физическая подготовка расширяет возможности адаптации молодых специалистов к трудовой деятельности и повышает работоспособность.</p> <ul style="list-style-type: none"> • увеличение количества студентов, регулярно занимающихся спортом; • формирование осознанной потребности в занятиях спортом и, в целом, здоровом образе жизни; • повышение информированности о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 516 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 344 часов;

самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общая учебная нагрузка (всего)	<i>516</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>344</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	<i>8</i>
практические занятия	<i>336</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	<i>172</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая Культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	<i>Теоретический раздел</i>		
Тема 1.	Содержание учебного материала	2	
	<p>Основы методики самостоятельных занятий. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Методы тренировки. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Самоконтроль.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся: кроссовая подготовка, ОРУ, силовые упражнения	6	
Тема 2.	Содержание учебного материала	2	
	<p>Физические способности человека и их развитие. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.</p>		

<p>Тема 3.</p>	<p>Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>		
<p>Тема 4.</p>	<p>Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Профилактика травматизма. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. Восстановительные средства после нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	<p>6</p>	
<p>Раздел 2.</p>	<p>Практический раздел</p>		
<p>Тема 2.1.</p>	<p>Содержание практических занятий</p> <p>Легкая атлетика .Кроссовая подготовка. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и</p>	<p>46</p>	

	<p>виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p> <p>Зачетный бег - 30, 60, 100 метров, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег 12 минут. Бег на дистанцию 500 - 1000 м (девушки) и 500 - 2000 м (юноши), прыжковая подготовка(прыжки с места, тройной прыжок, пятерной прыжок)</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка. ОРУ, силовые упражнения. Самоконтроль.</p>	30	
Тема 2.2	Содержание практических занятий Гимнастика	24	

	<p>Обучение алгоритма построения ОРУ. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с гимнастической палкой, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки), упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>Йоговские упражнения.</p> <p>Упражнения дыхательной гимнастики.</p> <p>Упражнения для глаз.</p> <p>Совершенствование основ строевой подготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому 		
--	---	--	--

	<p>воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий . -воспитание координации движений в процессе занятий. 4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. 2. ОРУ, силовые упражнения</p>	40	
Тема 2.3	<p>Содержание практических занятий</p>		
	<p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p> <p>Изучение техники безопасности при занятиях в тренажерном зале. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p>	20	

Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний

Работа в тренажерном зале, работа по карточкам и индивидуальным заданиям.

Обучение методу круговой тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.

1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.
2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:
 - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;
 - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
 - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
 - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.
4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия

	Зачеты по КСУ		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. 2. Формирование структуры комплексов по атлетической гимнастике, ОРУ с гантелями.</p>	70	
Тема 2.4	<p>Содержание практических занятий</p> <p>Спортивные игры:</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-</p>		

	<p>тактических приёмов игры.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.</p> <p>Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.</p> <p>Зачет: прием мяча над собой сверху, снизу</p> <p>Зачет: передача мяча в парах.</p> <p>Зачет: передачи мяча в парах.</p> <p>Зачет: прием мяча сверху , снизу над собой.</p> <p>Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.</p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.</p> <p>Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.</p> <p>Тест: передача двух мячей в парах.</p> <p>Тест: Броски с трех точек.</p> <p>Тест: Штрафные броски, броски в движении.</p>	<p>64</p> <p>50</p>	
--	--	---------------------	--

	<p>Тест: Штрафные броски, броски в движении. Тест: броски в движении. Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.</p> <p style="text-align: center;"><i>Ручной мяч (гандбол)</i></p> <p>Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Зачет: передача мяча на время в парах. Зачет: броски по воротам. Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.</p> <p style="text-align: center;"><i>Футбол</i></p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Зачет: передача мяча на время в парах. Зачет: обводка мяча между ориентирами на время. Зачет: удар по воротам</p>	50	
	<p style="text-align: center;"><i>Футбол</i></p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Зачет: передача мяча на время в парах. Зачет: обводка мяча между ориентирами на время. Зачет: удар по воротам</p>	70	

	<p>Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра</p> <p><i>Бадминтон</i></p> <p>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков.</p> <p>Зачет: максимальное время удержания волана в парах.</p> <p>Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.</p> <p><i>Настольный теннис/ Большой теннис</i></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Обучение основам техники : стойка, перемещения. Техника подачи, приема и атакующего удара.</p> <p>Зачет: набивание мячика над собой.</p> <p>Зачет: набивание мячика у стенки.</p> <p>Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.</p>	<p>10</p> <p>10</p>	
--	---	---------------------	--

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий и соревнований. 2. ОРУ, силовые упражнения	<i>20</i>	
Всего:		<i>516</i>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, гандбольные, волейбольные мячи;

ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

ракетки для игры в бадминтон, теннис;

оборудование для занятий легкой атлетикой;

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, тренажеры);

оборудование для занятий гимнастикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, палки, обручи);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, ориентиры, гимнастические скамейки, брусья, маты;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, принтер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Муллер А. Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2017. – 493 с.

Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО 2-е изд. Учебное пособие для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2016. – 148 с.

Германов Г.М. Легкая атлетика в основной и средней(полной) школе. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры - М.: Издательство Юрайт, 2016. – 258 с.

Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба. Учебное пособие для СПО – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 264 с.

Дополнительные источники:

Ягодин В. В. Физическая культура: Основы спортивной этики. Учебное пособие для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2016. -113 с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города
Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
3. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
5. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
6. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи нормативов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>-знать О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</p> <p>- уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий.</p> <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p> <p>Оценка результатов тестирования, физической подготовленности по видам спорта.</p> <p>Оценка техники базовых элементов спортивных игр.</p> <p>Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>